

あなたの健康誌

# 主治医

8月号

No.643 平成26年

ジイ ジント デア ハウス・アールツト  
*Sie Sind Der Hausarzt*  
あなたこそ主治医



雄花



雌花

平成二十六年八月二日発行(毎月二回二日発行)

第五十四巻

第八号

通巻六四三号

昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 女優・歌手・カーレーサー **岡安由美子**

特集 **組み合わせ食で健康に**

## とびらの言葉

ジイ ジント デア ハウス・アールツト  
*Sie Sind Der Hausarzt*

—あなたこそ主治医—

自分のことは自分が一番よく知っている、自分を知っているのは、自分以外にはない筈です。

健康もそうで、健康は私たちの生活そのものによって創られるのです。私たちの健康はお医者さんが創るのでも、薬剤師さんが創るのでもありません。あなたの健康は、あなたの生活、あなた自身が創るよりほかありません。すなわち、あなたの主治医はあなた自身であります。あなたの主治医としてのあなたと共に、健康のことを考え、健康を創る資料を提供するために生れたのが本誌です。その意味で、いささかでもあなたのパイロットの役をつとめることができれば幸せです。

(昭和36年創刊時の言葉より)

### 主治医 643号 目次

健康鼎談 **何にでもチャレンジできる人でいたい** 6

岡安由美子 柘植泰之 横手久典

特集 **組み合わせ食で健康に** 16

和漢薬研究所だより【本物づくり】 **放射性物質検査結果** 22

政病息災時代の養生手帖 **身にも心にも効く《フラ》への誘い** ライター 遠藤 隆 3

ドクター福田の聴診器 **診察室でしかれる面白い質問への解答 (1)** 監修 福田伴男 4

コラム **こんなことが!? 30年前の今月は** 藤橋 進 4

インタビュー「主治医」 **いい人みつけた!** 全国自然薬研究会 12

薬草の周辺 **ムクゲ** 東京理科大学 薬学部講師 和田浩志 14

あつこの独り言 **ながらで脳活** 秋本 高橋章子 18

マンガ **松葉町の日** 高橋 玄 19

おやしの蔵言 **ある転身—振込め詐欺の掛け子から理学療法士へ** 監修 井内清満 20

エッセイ **ティータイム** 歌手 田代美代子 20

真向法体操 **第3体操—準備体操** 公益社団法人 真向法協会 小野将広 21

表紙写真解説 **キハダ** 自然薬師 野崎康弘 22

インタビュー **東南アジアの森林とくらし** 元(公益財団法人)国際緑化推進センター専務理事 林 久晴 23

募集中

詳細は「主治医」をご覧ください

元  
氣  
川  
柳



株式会社 和漢薬研究所  
カポニー産業株式会社

### 赤城山の水と緑が創った 自然薬紹介

ジユンキコウ



■漢方のぬり薬(外用剤)■  
江戸時代の医人、華岡青洲家方を漢方処方として創製した紫雲膏です。「外傷・痔疾・火傷などの止血、鎮痛、肉芽新生の促進や、「しもやけ・あせも・ただれなど」の皮膚疾患によく効きます。

◀このポスターのある薬局・薬店で

# 東南アジアの森林とくらし

第20回 半乾燥地の植林技術

ネイチャー  
ウォッチ

【東南アジア編】



植栽1年後に植穴土壤の天地返し

苗畑で丈夫な大苗に育てる



これまでいくつかの熱帯地域の植林協力プロジェクトを紹介しましたが、今回は年間降雨量がわずか650mm程度しかないうえに、高温・無降雨の乾季が数カ月も続くという厳しい自然条件下で植林を成功に導いているミャンマーの植林技術・取り組みの一端を写真でご紹介します。

## 1. 植栽樹種の選定と苗木作り

植栽樹種は乾燥に強い地元の在来樹種（インドセンダン、ビルマチーク、ビルマネムノキなど）と外来樹種で乾燥に強く成長も早いユーカリを選んでいきます。植林後の脊悪な土壤でも育つように苗畑では、在来樹種は1～1.5年かけて苗丈80～100cmの丈夫な大苗（通常の場合は3カ月ないし6カ月で30～40cm）に育てます。

## 2. 植穴掘り・植付け

植林地の土壤は乾燥して硬く表土が流亡しているので、耕うんも兼ねて縦・横・深さがそれぞれ1mくらいの大きな植穴を掘りますが、この作業は鉄棒を使っての手掘り作業で、屈強な若者でも1日1人8個を掘るのが限度という大変過酷なものです。植穴には養分のある土を客土し、牛糞などの基肥を入れ、雨水を少しでも多く苗木の根元に集めるために植え穴周囲を水鉢状にし、支柱を立てて苗木をしっかりと固定し風倒を防ぎます。



大きな植穴に支柱を立てて植栽

## 3. 灌水作業

植栽後の2年間、11月から翌年の6月初め頃までの乾季は灌水作業を行います。高温で乾燥が激しいときなどは1本の苗木に16ℓの水を月2回灌水します。この作業をするようになってから植林成績は飛躍的に向上しました。



川から運ばれた水を小分けして運搬



1回に16ℓを灌水

## 4. 土壤の改良と補植など

植栽後1年目は植穴の土壤の通気性や雨水の浸透性を高めるため天地返しと追肥をします。また、山火事発生の危険度が高い乾季は監視員を常駐させ森林パトロールを徹底し、枯死した苗木はすぐに植え替えます。

枯死した苗木を植え替え



厳しい条件下で植林地が着実に生育し緑が回復しつつあるのは、こうした現地の人々の地道な努力の賜物ですが、それを可能にしている日本の関係者の資金的・技術的なご支援が、植林活動を通じて住民の生活向上・植林技術の習得・環境意識の高まりに大きな役割を果たしているのです。

元（公益財団法人）国際緑化推進センター専務理事 林 久晴

## 編集後記

特集は「組み合わせ食」。もちろん洋・中華にもありますが、何といても和食の神髄。種々の組み合わせを考えて、食による健康を追求しましょう。料理は脳を活性化します。サイダーの泡立ちで消夏月（山頭火）。



【西

長寿の森林・長野  
(長野県 木島平村)

カラダも自然との共生を望んでいます



製造販売元 株式会社 和漢薬研究所  
発売元 カポニー産業株式会社  
〒160-0022 東京都新宿区新宿1丁目29-8  
日本公衆衛生協会ビル 電話03(3354)0681(代)  
<http://capony-wakanyaku.co.jp/>

主治医

第五十四巻  
第八号 通巻六四三号

昭和三十三年九月二十六日第三種郵便物認可  
平成二十六年八月一日発行(毎月一回一日発行)

編集発行人 西野 繁

東京都新宿区新宿一丁目二九ノ八  
〒1600022 公衛ビル二階  
電話 〇三(三三五四)〇六八一(代表)

発行所 株式会社 青樹印刷株式会社  
印刷所 青樹印刷株式会社

頒価 一〇〇円  
クラブ会員 一〇〇円  
年間購読費 一、〇〇〇円